



# ほけんだより

高野口中学校 NO7 令和6年11月19日

先日まで暑さが残っていましたが、急に周りの木々も鮮やかに色付き、秋が深まってきました。寒暖差で、体調を崩す人が増えています。

これから、寒さが増してくる季節となります。「あったか肌着」や「あったか靴下」を活用して、その上に洋服を重ねることをおすすめします。

また、空気が乾燥する季節です。空気が乾燥してくると、ウイルス（コロナ・インフルエンザ）の感染が広がります。

石鹸での手洗い、マスクの着用、外出から帰った時のうがい、十分な睡眠、バランスの良い食事で、ウイルスから体を守ることができます。

## \* 秋の養生

秋は心身を落ち着けるのにぴったりの季節です。一方では、徐々に木々が枯れはじめ、エネルギーが切り替わるときでもあり、空気が乾燥する季節でもあります。人の心も不安定になりやすい季節です。乾燥は冬に向かって強くなるため、秋のうちに寒さに備えて、のんびり過ごしてうるおいを蓄えましょう。

<秋の過ごし方>

朝・・・マスクをして、冷氣や乾燥から肺を守りましょう。

昼・・・落ち込むことがあっても、季節のせいだと思っておきましょう。

夜・・・早寝でうるおいを養い、1日の疲れをしっかり癒しましょう。



## \* 寒さが急にやってきます!

天気予報では、今週、急激に寒くなるそうです。つい先日までは、暑いと感じる日もあり、急な寒さに体調を崩しやすくなります。

肌着を着ずに、防寒具だけを重ね着しても温かくなりません。

首・手首・足首を冷やさないようにして、寒さ対策を取りましょう。



## \* 心も体も健康に!

心がしんどくなると、体の調子も悪くなってきます。逆に、体の調子が悪くなると、心も晴れずしんどくなってしまいます。

心の状態は、人間関係で良くなったり悪くなったりと、心がざわざわ揺さぶられますが、体の調子は自分で整えることができます。まずは、次のことに心掛けて、自分自身で体調を整えていきましょう。

- ① バランスよく、3食しっかり食べる。
- ② 適度な運動をする。
- ③ 湯船に浸かって1日の疲れを取り、十分な睡眠をとる。

## \* 思考は現実化する

人は、自分のなりたい姿、こうありたいと思った姿を具体的に思い浮かべれば浮かべるほど、意識がそこに近づいていくそうです。

自分の目標を持つことで、「今」という時間を、その目標に向けて、何を、いつまでに、どのようにすればよいのかということ細かく砕いて考えることができるようになります。

何の目標も持たずに過ごすのと、目標を持ちながら過ごすのでは大きな差ができてきます。失敗を重ねることもあるかもしれませんが、しかし、自分自身が何に価値を置いているのかを、その時々において、自分自身に問いながら、自分の目標に向かって「今」という大切な時間を生きて行ってほしいと願います。

## \* 心のエネルギーが少なくなったら・・・



「何をやってもうまくいかない」「やる気が起きない」「なんだか理由がわからないけど楽しくない」など心の不調の波は誰にでも押し寄せます。心のエネルギーが低下したときは、好きな本を読んだり、好きな景色を見たり、好きな音楽を聴いたり、好きなものを食べたりして、「目」と「耳」と「口」にごちそうをあげて、ゆっくりほっこりしてみましょ。心の元気チャージ!